ਇੱਕ ਦਿਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ

ਇੱਕ ਦੀਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦੀਆਰਥੀਆ ਨੇ ਟੀਚਰ ਨੂ ਪੁਛਿਆ "ਤੁਸੀ ਇਤਨੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਸਿਖੀ ?" ਟੀਚਰ ਹੱਸ ਪਈ ਤੇ ਬੋਲੀ "ਮੇਰੇ ਤੋ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਜਿਆਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੇਰੇ ਟੀਚਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਸੀ ।ਮੇਰੀ ਟੀਚਰ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਖਾਂਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬੜਾ ਮਜੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ।ਅੱਜ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਹੋ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਂ ਰਹੀ ਹਾਂ ।"

ਬੱਚੇ ਬੜੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਬੈਠ ਗਏ ।

ਜਪਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਗੋਵਿੰਦ ਕੀ ਬਾਣੀ ॥ (੧੯੨-੫, ਗਉੜੀ, ਮਃ ੫)

jap man mayray govind kee banee.

O my mind, chant the Bani, the Hymns of the Lord of the Universe.

ਸਾਢੀ ਰੋਜਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ੀਂਦਗੀ ਵਿਚ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆ ਕੁਝ ਪੰਕਤੀਆਂ

ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਸਾਰ

ਵਿਸਰੁ ਨਾਹੀ ਦਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਨਾਮੁ ਦੇਹੁ ॥ (੭੬੨-੩, ਸੂਹੀ, ਮਃ ੫)

visar naahee daataar aapnaa naam dayh.

Never forget me, O Great Giver - please bless me with Your Naam.

ਇਸ਼ਨਾਨ ਵੇਲੇ

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ॥ (੬੧੧-੧੧, ਸੋਰਠਿ, ਮਃ ੫)

kar isnaan simar parabh apnaa man tan bha-ay arogaa.

After taking your cleansing bath, remember your God in meditation, and your mind and body shall be free of disease.

ਤਿਆਰ ਹੌਨ ਵੇਲੇ

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪੁ ॥ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੂਪੁ ॥ (੨੭੦-੧੧, ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ, ਮਃ ੫)

jih parsaad tayraa sundar roop. so parabh simrahu sadaa anoop.

By His Grace, your form is so beautiful; constantly remember God, the Incomparably Beautiful One.

ਖਾਣ ਵੇਲੇ

ਤੂ ਦਾਤਾ ਦਾਤਾਰੁ ਤੇਰਾ ਦਿਤਾ ਖਾਵਣਾ ॥ (੬੫੨-੧੧, ਸੋਰਠਿ, ਮਃ ੪)

too daataa daataar tayraa ditaa khaavnaa.

You are the Giver, the Great Giver; we eat whatever You give us.

ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ

ਘਰਿ ਬਾਹਰਿ ਤੇਰਾ ਭਰਵਾਸਾ ਤੂ ਜਨ ਕੈ ਹੈ ਸੰਗਿ ॥ (੬੭੭-੯, ਧਨਾਸਰੀ, ਮਃ ੫)

ghar baahar tayraa bharvaasaa too jan kai hai sang.

At home, and outside, I place my trust in You; You are always with Your humble servant.

ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ

ਗੁਰੂ ਦੁਆਰੈ ਹੋਇ ਸੋਝੀ ਪਾਇਸੀ ॥ (੭੩੦-੨, ਸੂਹੀ, ਮਃ ੧)
guroo du-aarai ho-ay sojhee paa-isee.
Through the Gurdwara, the Guru's Gate, one obtains understanding.

ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਈਰਖਾ (ਝਣਓਲ਼ੋਸੇ) ਹੋਵੇ

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ ॥ ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ ॥੩॥ (੩੮੬-੧੪, ਆਸਾ, ਮਃ ੫)
par kaa buraa na raakho cheet. tum ka-o dukh nahee bhaa-ee meet. ||3||
Do not harbor evil intentions against others in your mind, and you shall not be troubled ||3||

ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਆਵੇ

ਸਭਿ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ਮੈ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥ ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥ (੪-੧੫, ਜਪੁ, ਮਃ ੧)
sabh gun tayray mai naahee ko-ay. vin gun keetay bhagat na ho-ay.
All virtues are Yours, Lord, I have none at all. Without virtue, there is no devotional worship.

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਮੇਂ

ਵਿਚਿ ਦੁਨੀਆ ਸੇਵ ਕਮਾਈਐ ॥ ਤਾ ਦਰਗਹ ਬੈਸਣੁ ਪਾਈਐ ॥
vich dunee-aa sayv kamaa-ee-ai. taa dargeh baisan paa-ee-ai.
In the midst of this world, do seva, and you shall be given a place of honor in the Court of the Lord.

ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰੇ

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ ॥ (੮੩੦-੧੮, ਬਿਲਾਵਲੁ, ਮਃ ੯)
har kay naam binaa dukh paavai.
Without the Name of the Lord, you shall only find pain.

ਈਸ ਤਰਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੋੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
ਵਿਦੀਆਰਥੀ ਇਹ ਨਵੀ ਰੋਜਾਨਾ ਗੁਰਮਤਿ ਅਦਾਰਿਤ ਪੰਕਤੀਆਂ ਸੁਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆਈ ।

– Concept by –
Bibi Satnam Kaur
Gurbani Class Mumbai (India)